《怪我予防講座》

～ケガをしないカラダになるために～

〈柔軟性のチェック〉

〈腿裏〉前屈

・<u>両足を揃え、上体を前に倒して、両手で床が触れるか</u>

両手の手のひらが床につく・・・・・５点
両手の指が床につく・・・・・・・・・３点
両手で足首を掴むことが出来る・・・２点
それ以外・・・・・・・・・・・・・・０点

〈足首(アキレス腱)〉しゃがみ込み

・<u>両足を揃え、両手を後ろに組んでしゃがみ込む</u>

両足の踵が浮かずにしゃがめる・・・・・５点
片足だけ浮いてしまう・・・・・・・・・３点
両踵が浮いてしまうが、しゃがめる・・・２点
しゃがむことが出来ない・・・・・・・・０点

〈上体〉体幹回旋

・<u>四つ這いになり、そこから手を後頭部にあて、上半身を捻る</u>

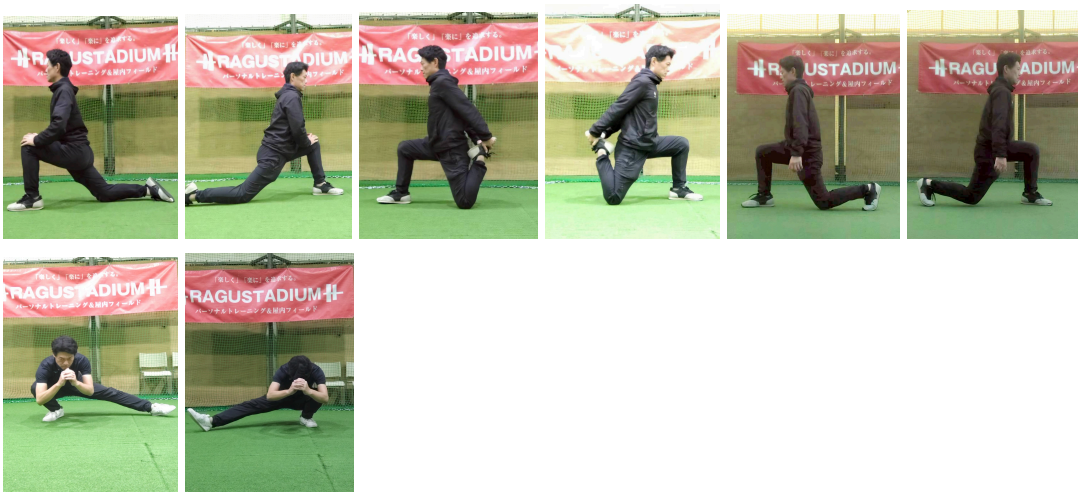
左右ともに肩の高さから肘が真上まであがる・・・５点
左右ともに肩の高さから60度まであがる・・・・・３点
左右ともに肩と真上の半分まであがる・・・・・・２点
左右ともに肩と真上の半分までもあがらない・・・０点

〈柔軟性向上ドリル〉

✓投球動作において、投げる距離UP、球速向上の可能性、バッティング動作での踏ん張りに繋がる
✓背部や胸郭の動作向上、肩甲骨のしなりや上半身の助走の働きにも繋がる
✓特に投球動作において上半身ー下半身の連動性向上に繋がる

座位でのEX

立位でのEX



★それでは最初に行った、【前屈】と【しゃがみ込み】を確認してみましょう！

四つ這いでのEX

★最後に、もう一度【体幹回旋】の確認をしてみましょう！

RAGUSTADIUM